



Consejos para Mamás que Alimentan con el Pecho

Lactando al bebé mayor



Introduciendo los alimentos sólidos, las huelgas de lactación y el dejar de alimentar con pecho

Introduciendo los alimentos sólidos:

Muchas mamás no saben cuando es el mejor momento de comenzar a darles a sus bebés alimentos sólidos. Puede que usted ya haya oído muchas cosas diferentes sobre la introducción de los alimentos sólidos. La Academia Americana de Pediatría recomienda no comenzar los alimentos sólidos hasta que su bebé tenga de 4 a 6 meses de edad. Cuando su bebé llegue a esta edad, comience a buscar las siguientes señales:

- 1) El bebé se puede sentar con apoyo.
- 2) El bebé puede voltear su cabeza para señalar que está lleno.
- 3) El bebé ha perdido el reflejo de empujar la lengua, el cual causa que el bebé empuje la comida fuera de su boca. Cuando su bebé pierde este reflejo, puede mantener la comida en su boca y tragar.
- 4) El bebé parece estar interesado en la comida en el plato de usted, posiblemente mirándola intensamente mientras que usted come o quizás trate de agarrar la comida. Si su bebé está mostrando señales que ella está lista para comer alimentos sólidos, puede escoger algo como cereal de arroz o plátano para comenzar. El cereal de arroz puede mezclarse con leche de pecho o con agua para que tenga una consistencia aguada. El plátano puede machacarse con un tenedor y, si usted quiere, puede agregarle leche de pecho o agua.

Siente a su bebé en sus piernas o en una silla de bebé. ¡Un babero puede serle muy útil! Con una cucharita, déle una cantidad de cereal pequeña a su bebé. Aun los bebés que han perdido el reflejo de empujar la lengua muchas veces escupen los primeros bocados. Siga tratando suavemente una o dos veces a ver si el bebé acepta el alimento en la boca. Las primeras comidas de los bebés son muy pequeñas, casi siempre solo unas cucharaditas —¡no prepare un plato de cereal grande y espere que su bebé se lo coma todo! Además, no guarde la comida que quede en

el plato para la próxima vez —ésta puede tener bacterias de la boca de su bebé.

Trate el primer alimento durante varios días, una o dos veces al día, y observe a su bebé a ver cómo reacciona. Intranquilidad, manchas en la piel, urticaria, diarrea y estreñimiento todos pueden ser señales que el bebé está reaccionando mal al alimento. Si usted tiene algún problema, deje los alimentos sólidos por unas cuantas semanas más y luego trate nuevamente. Si no hay problemas, usted puede ofrecerle otro alimento. Una buena manera de comenzar es ofrecer un alimento nuevo por semana para que usted tenga tiempo de observar las reacciones.

El hacer su propia comida para bebé es barato y fácil:

Las frutas: Lave, quite la cáscara y corte la fruta. Cocínelas en una olla con agua hasta que estén blanditas. Mezcle o muele la fruta hasta que tenga la consistencia adecuada.
Los vegetales: Muchos vegetales pueden prepararse como la fruta. Otros, como las calabazas de invierno y los camotes pueden ser horneados, pelados y luego molidos para la consistencia adecuada.

Las carnes: Las carnes pueden cocinarse y luego ponerse en la licuadora con leche de pecho, agua, o fórmula para bebés o usted puede esperar hasta que el bebé esté un poco más grande y picar la carne finamente.

¡Tenga cuidado! Algunos alimentos deben evitarse durante el primer año. La leche de vaca, los huevos, las nueces y el chocolate pueden causar alergias y ser difíciles de digerir. La miel puede causar el botulismo.

Las huelgas de lactación:

Ocasionalmente, los bebés pueden pasar por períodos cuando rehúsan ser amamantados. Esto ocurre generalmente entre los cuatro y nueve meses. Las causas comunes son infecciones de los oídos o de la respiración, la respuesta repentina (¡y a voz alta!) de la mamá cuando el

bebé muerde durante la lactación, el salir de los dientes u otro malestar de la boca, o hasta como protesta a un abastecimiento de leche disminuido. Muchas mamás piensan que una huelga de lactación significa que el bebé ya no quiere seguir siendo alimentado con el pecho, pero en actualidad, si usted decide así, puede lograr que el bebé vuelva a lactar.

Aquí hay algunas sugerencias:

- Alimente al bebé en un lugar callado y oscuro
- Ofrezca el pecho cuando el bebé tenga hambre.
- Trate de darle pecho en la tina del baño después de un tranquilo y relajante baño juntos.
- Cálmesese cuando le ofrezca el pecho—trate de no ponerse tensa porque el bebé ha rehusado comer.
- Trate una nueva posición para alimentar con el pecho.

Las huelgas de lactación casi nunca duran más que unos días. Usted puede extraer su leche durante el día mientras que el bebé no quiera el pecho y déle la leche al bebé por taza, por goteros o con una cucharita.

El dejar de alimentar con el pecho:

El mejor tiempo para dejar de alimentar con el pecho no existe. Estudios científicos demuestran que entre más tiempo amamante el bebé, más grande es el beneficio. El pasado Cirujano General de los Estados Unidos dijo una vez que afortunado es el bebé que se amamanta por dos años.

Algunas personas creen que el niño debe decidir cuando quiere dejar de tomar el pecho. Otros creen que la mamá debe decir cuando es el momento de parar. Cualquiera está bien, mientras que la mamá se sienta cómoda con su decisión. No importa cual escoja usted, trate de dejar de alimentar con el pecho poco a poco durante un espacio de tiempo. Poco a poco, comience a ofrecerle al bebé biberones o tazas de jugo, de agua o de fórmula para reemplazar una comida a la vez. Si puede, es buena idea reemplazar solamente una comida por día cada semana o dos. Recuerde que, para los bebés, las caricias y el tiempo de estar junto a mamá son una de las mejores partes de alimentar con el pecho —incorpore mucho tiempo para juegos y caricias con el bebé dentro de su rutina diaria a medida que vaya llevando a cabo el proceso de dejar de alimentar con el pecho.

Si tiene que dejar de alimentar con el pecho inmediatamente, asegúrese incluir mucho tiempo especial para el contacto con su bebé y extraer pequeñas cantidades

de leche de sus senos como sea necesario para aliviar el malestar. Usted puede darle la leche extraída a su bebé.